

 ***Азманов Роман Тахирович,***

Учитель физической культуры, кандидат в Мастера спорта РОССИИ по конькобежному спорту, Аспирант ПГГПУ (Факультет Физической Культуры)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Название курса*** | ***классы*** | ***Описание курса*** | ***Кол-во часов*** |
| **Шорт – трек путь к здоровью** | **1-3** | Данный курс предназначен для детей 2-7 классов (8-14 лет). Шорт-трек - это олимпийский вид конькобежного спорта развивающий мышление, тактические, морально-волевые качества, выносливость, скоростно-силовые, координационные способности, умение быстро принимать решения в экстремальных условиях. Занятия на свежем воздухе оказывают закаливающий эффект и укрепляют здоровье детей.***Целью*** данного курса является здоровьесбережение учащихся, гармоничное развитие всех психических, физиологических и физических качеств детей. Планомерное развитие сенситивных периодов развитий двигательных способностей. В первый год занятий у детей развиваются не только координационные способности и гибкость, но и воспитывается сила духа, дисциплина, характер.**В программу занятий входит:** - Общая физическая подготовка - Обучение катанию на роликах и коньках - посещение тренажорного зала, бассейна - спортивные игры (футбол, волейбол, пионербол, настольный теннис, бадминтон, хоккей, баскетбол) - основы гимнастики и стрейтчинга - обучение сложным координированным специфическим движениям конькобежца - участие в соревнованиях.Занятия будут проходить на базе МБОУ СОШ 2 и СДЮШОР "ОРЛЕНОК" (стадион ЮНОСТЬ) в утреннее время 9.00 - 10.30. по вторникам, четвергам и пятницам. | 30часов в год1 час в неделю |